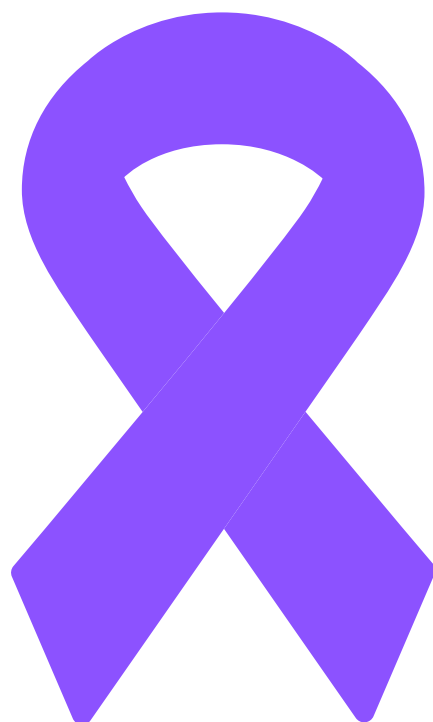




وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مشاوره و سلامت

آلزایمر را بیشتر بشناسیم

۲۲ سپتامبر مصادف با ۳۱ شهریور ماه روز جهانی آلزایمر گرامی باد.





آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است که حافظه، افکار، مهارت‌های کلامی و قضاوت، درک مطلب و به طور کلی عملکرد شناختی بیمار را تحت تأثیر قرار می‌دهد.



برخی از نشانه‌های اولیه آلزایمر

- از دست دادن حافظه که زندگی روزمره را مختل می‌کند.
- سردرگمی مکانی و زمانی.
- مشکلات ادراک دیداری و ارتباطات فضایی.
- گم کردن اشیاء و فراموشی.
- ضعف یا کاهش قضاوت.
- کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی.



آیا میدانید که دمانس چه تاثیری بر روی فرد مبتلا دارد؟

- ازدست دادن نقش های اجتماعی و خانوادگی
- وابستگی بیشتر به مراقبین
- ازدست دادن نظارت بر امور جاری، مالی و زندگی
- انزوای اجتماعی
- از دست دادن برخی از توانمندی ها در ارتباط با شغل



برخی از راهکارهای پیشگیری از آلزایمر



- یادگیری زبان دوم
- رژیم غذایی که ترکیبی از تمام مواد مورد نیاز بدن باشد
- دوری از دخانیات
- کنترل استرس
- ورزش
- بازی های توانمندسازی شناختی (Brain Training Games)



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه فردوسی مشهد



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مشاوره و سلامت



moshaver_fum



moshaverfum



moshaver_fum



moshaverfum